



Ringo




Polski Sport Dla Każdego

Ringo



Polski Sport Dla Każdego



Ringo to sport tani, dostępny dla wszystkich bez względu na wiek, płeć, wykształcenie i wydolność fizyczną, gwarantujący zarówno poprawę zdrowotności, jak i funkcji intelektualnych grających, gdyż stanowi fundament pełnego rozwoju osobowości człowieka, formę rekreacji ruchowej, rehabilitacji i profilaktyki społecznej zarazem.

Jak każdy sport wymaga sportowego, ale elementarnego stroju. Do gry niezbędne jest jeszcze wyjątkowo tanie kółko ringo, a także nieduży plac do gry. Do rozpoczęcia gry konieczna jest możliwość powieszenia sznurka na odpowiedniej wysokości, dzielącego grających i wyznaczenie wielkości boiska.

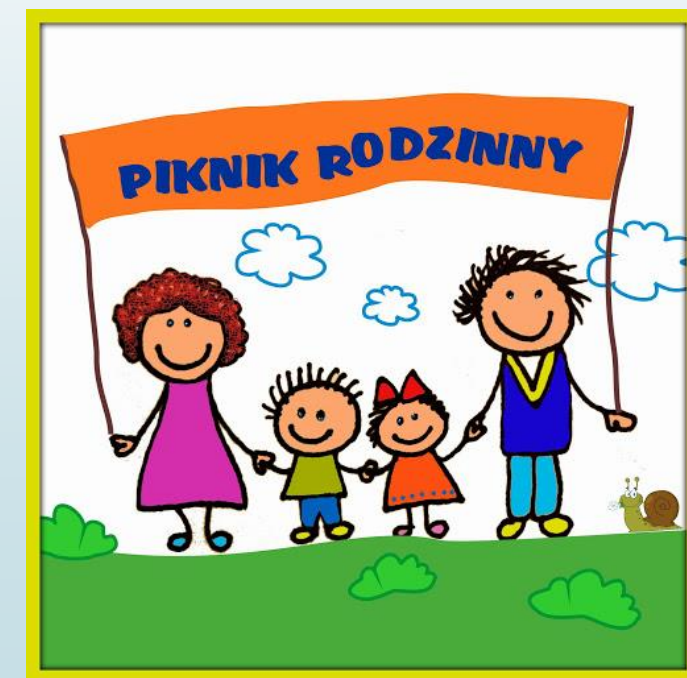


Grać w ringo można na boisku o różnej nawierzchni, m.in.: trawiastej, piaskowej, betonowej, wyłożonej parkietem czy linoleum. W okresie letnim boisko stanowić może każdy skrawek wyrównanej powierzchni trawy, ale też plaża, a nawet skoszona łąka – pełny kontakt z naturą.



Ringo idealną rozrywką dla rodzin

Ringo doskonale nadaje się na rozrywkę integrującą rodzinę. W grze tej, dziecko bardzo szybko staje się równorzędnym partnerem dla dorosłego (np. dla ojca czy matki), kobieta dla mężczyzny, starszy człowiek dla młodzieńca, a nawet dziadek dla swego wnuka – perspektywa szybkiego zrównania szans. Stąd też jest specjalna konkurencja gry w ringo: *trójki rodzinne*, w której ojciec, matka, dziadek lub babcia nie tyle rywalizuje z wnuczkiem, ale wspólnie rywalizują z inną, równie wielopokoleniową rodziną. A więc jest to doskonała propozycja na piknik rodzinny. Gra ta może odbywać się jednocześnie dwoma kółkami, co radośnie zaskakuje.





Głównym walorem gry w ringo jest jej **uniwersalizm ruchowy**.

Gra ta na poziomie zaawansowanym wymaga dużej wszechstronności ruchowej i skorelowania z nimi cech psychicznych, a jednocześnie sprzyja ich kształtowaniu. Powodzenie w grze zapewniają następujące zdolności koordynacyjne:

- ❖ orientacja przestrzenno-czasowa,
- ❖ szybka i adekwatna do sytuacji reakcja
- ❖ koordynacja i rytmizacja ruchów
- ❖ umiejętność współpracowania z partnerem(-ami)
- ❖ rozluźnianie mięśni i zachowanie równowagi

Dyscyplina ta oprócz szybkości i skoczności wymaga wyjątkowej dokładności siłowej, by rzucając ringo „*pościć*” je z optymalną szybkością dla danej sytuacji na boisku i z precyzją celowania w miejsce „czasowo najbardziej odległe”.

Twórca RINGO



Gra została wymyślona przez znanego szermierza i dziennikarza Włodzimierza Strzyżewskiego w 1959 roku, natomiast jako polski sport o charakterze indywidualnym i zespołowym istnieje od 1973 r. Wtedy to właśnie zaczęto organizować Otwarte Mistrzostwa Polski w Ringo.

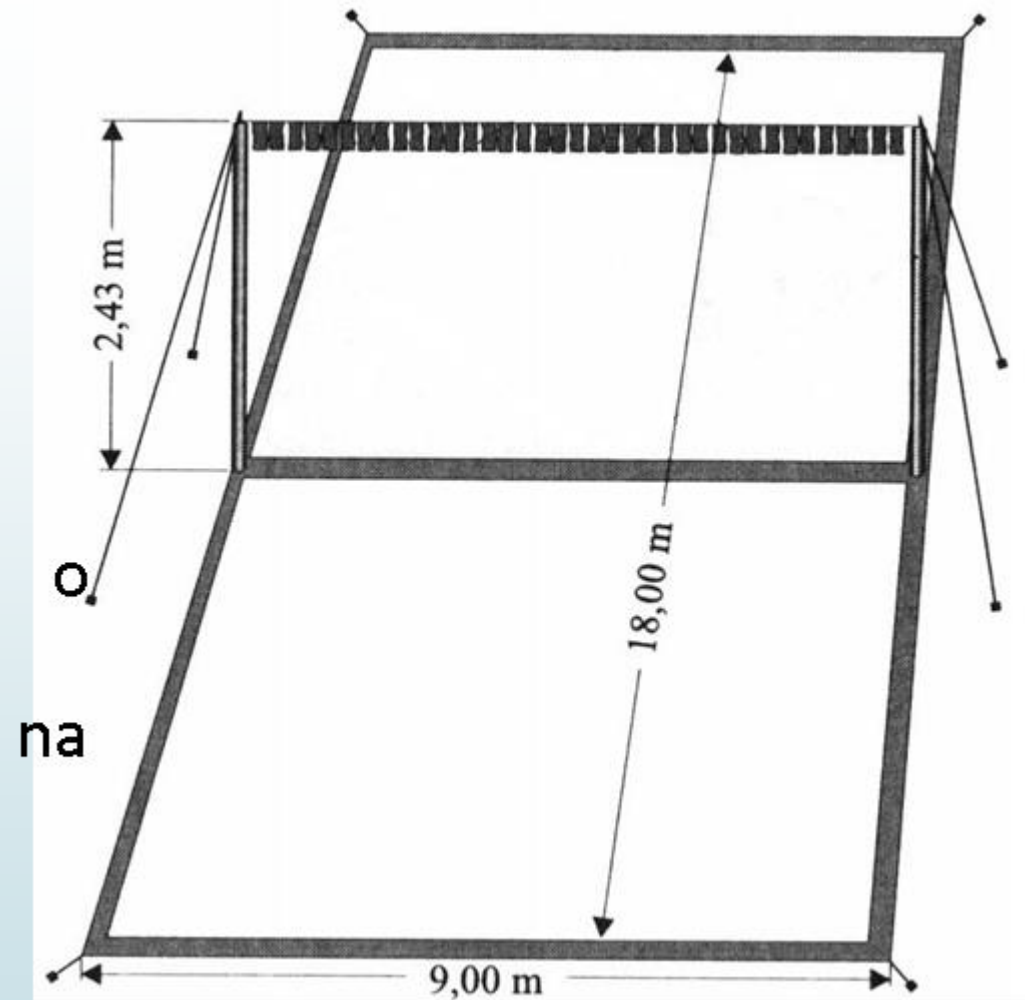
Kółko do gry w ringo


Kółko jest wykonane z miękkiej gumy i dlatego jest elastyczne. Wewnątrz jest ono puste, a dzięki fabrycznie produkowanej dziurce na dużym obwodzie – jest bezpieczne dla grającego.

Kółko do gry w ringo posiada ściśle określone właściwości fizyczne: jego masa to 165 g, przekrój 17 cm



Boisko ringo do gier zespołowych ma wymiary zależne od kategorii wiekowej. Linka ringo- czyli sznur lub taśma ma szerokość co najmniej 1cm. Są na niej umocowane barwne wstążki o długości najmniej 25 cm i o rozstawie nie większym niż 20 cm. Obecnie zestawy do gry wyposażone są w kolorowe siatki.





Wymiary boiska dla gier indywidualnych zależą od wieku (kategorii) zawodników i wynoszą:

- Kategoria żaczek i żaków (do lat 10 włącznie) 6 x 12 m, linka ringo 200 cm
- Kategoria młodziczek i młodzików (11-13 lat) 7 x 14 m, linka ringo 224 cm
- Kategoria kadetek i kadetów (14-16 lat) 8 x 16 m, linka ringo 243 cm
- Kategoria juniorek i juniorów (17-19 lat) 8 x 18 m, linka ringo 243 cm

Wysokość linki ringo 243 cm obowiązuje dla wszystkich wyższych kategorii wiekowych



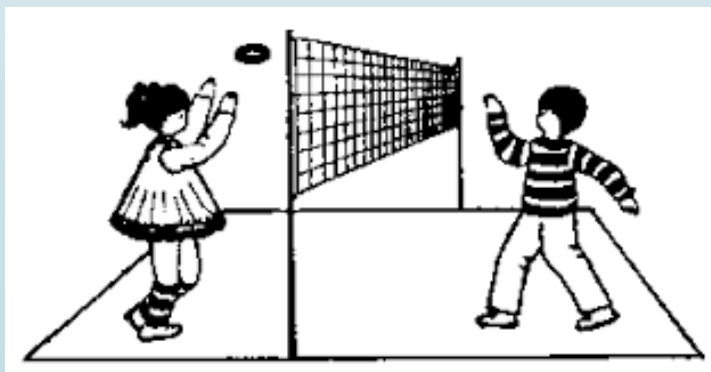
Celem gry jest zdobycie 15 punktów w wyniku obrony własnego terenu i takich rzutów kółkiem ringo z własnego pola, bądź spoza tego pola w granicach linii środkowej ponad linką ringo- by kółko upadło na boisko przeciwnika. Punkty zdobywa się za każdy błąd przeciwnika, a traci za każdy błąd własny, powodujący wypadnięcie kółka ringo z gry.



ZASADY GRY

Zawodnicy losują stronę boiska.

Grę rozpoczyna serw z za końcowej linii boiska w granicach bocznej linii boiska. Dopiero po wyrzucie kółka zawodnik może wejść na własne boisko. Naruszenie końcowej linii w czasie serwu lub wyjście jakąkolwiek częścią ciała poza przedłużenia linii bocznych powoduje utratę punktu. Serwis następuje na komendę sędziego przewodniczącego , który pyta obie strony „gotów” z jednoczesnym uniesieniem ręki w górę . Po odpowiedzi obu stron „gotów” sędzia wydaje komendę „start” bądź daje sygnał gwizdkiem i opuszcza rękę w dół.



Pierwszy serwis wykonuje kapitan drużyny.

Zmiana serwujących następuje w grach indywidualnych co 3 punkty, a w zespołowych co 5 punktów.

Jeśli po serwisie kółko ringo dotknie linki z góry i upadnie na ważne pole przeciwnika „net” w grze pojedynczej serw powtarza się bez utraty punktu.

Drugi kolejno „net” powoduje utratę punktu.



LOT RINGO

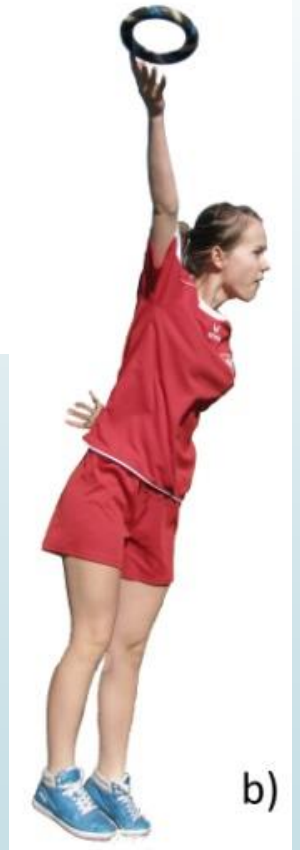
Lot kółka powinien być zbliżony do poziomego w stosunku do podłoża, albo też może zbliżyć się do boiska przeciwnika całym obwodem w płaszczyźnie czołowej.



- ❖ Obracanie się kółka wokół pionowej lub poziomej osi jego lotu o 180° (półobrót) lub więcej (koziółek) powoduje utratę punktu. Jednakże kółko, które dotknęło w grze góry linki (siatki) i spadło na boisko przeciwnika koziółkując – powoduje zdobycie punktu.
- ❖ Kółko może „falować” w locie, jednakże oscylacja jego lotu nie może zbliżać się ani przekraczać 90 stopni w stosunku do podłoża patrząc wzdłuż toru jego lotu.
- ❖ Kółko trzeba wyrzucić z rotacją w dowolnym kierunku. Pchnięcie kółka bez rotacji powoduje utratę punktu.

RZUT KÓŁKA RINGO

W czasie rzutu przynajmniej jedna stopa lub jej część musi dotykać podłoża. Oderwanie obu stóp w czasie rzutu powoduje utratę punktu. Technika rzutu jest dowolna, jednakże rzut rozpoczęty musi być kontynuowany w tym samym kierunku.





CHWYT KÓŁKA RINGO

Kółko może być chwywane tylko jedną, dowolną dłonią i tą samą dłonią musi być odrzucone.

Kółko upadające przy pierwszym chwycie z dłoni wolno chwytać drugi raz tą samą dłonią, natomiast partner ma prawo chwytać takie kółko dowolną dłonią jako rozpoczynający chwytanie.

Dwaj partnerzy mogą chwytać kółko jednocześnie. Jednakże odrzucić je może tylko jeden z nich.

Kółko musi być schwywane choćby jednym palcem. Wypadnięcie kółka poza wszystkie palce na dłoń lub przedramię powoduje utratę punktu.



ZMIANA PÓL

Po uzyskaniu przez jedną ze stron 8 punktów następuje zmiana pól boiska dla wyrównania szans z uwagi na oświetlenie i wiatr.



Jeśli przeciwnik wyrównał wynik do stanu 14: 14 – celem jest zdobycie dwóch punktów przewagi. Przy stanie 16: 16 zwycięża zawodnik zdobywający 17 punkt.



SERWIS

- ❖ Grę rozpoczyna serwis zza końcowej linii boiska, w granicach przedłużonych bocznych linii boiska. Dopiero po wyrzucie kółka zawodnik może wejść na własne boisko. Przekroczenie linii końcowej w czasie serwisu lub wtargnięcie jakąkolwiek częścią ciała poza przedłużenie linii bocznych powoduje utratę punktu.
- ❖ Serwis następuje po komendzie sędziego prowadzącego, który pyta obie strony „gotów?” – z jednoczesnym uniesieniem ręki w górę. Po odpowiedzi obu stron „gotów?” – sędzia wydaje komendę ustną „start” bądź daje sygnał gwizdkiem i opuszcza rękę w dół.
- ❖ W grze drużynowej, jeśli jedno z kółek doleciało do linii środka, a przeciwna strona drużyny nie wyrzuciła jeszcze kółka, traci ona punkt.
- ❖ Pierwszy serwis wykonuje kapitan drużyny. Zmiana serwujących następuje w grach indywidualnych co 3 punkty, w grze dwoma kómkami, co 5 albo (5 + 1) punktów, w stałej kolejności.
- ❖ W grze dwoma kómkami upadek każdego z nich powoduje utratę punktu.
- ❖ Jeśli po serwie kółko dotknie linki (siatki) z góry i upadnie na pole przeciwnika (sędzia sygnalizuje: „net”), w grze pojedynczej serw powtarza się bez utraty punktu. Drugi kolejno „net” powoduje utratę punktu. W grze dwoma kómkami „net” jednego z kółek nie przerywa gry drugim kómkami i nie powoduje utraty punktu, niezależnie od liczby kolejnych „netów”.
- ❖ Jeśli w czasie serwów lub wymiany rzutów kółka zderzą się, punkt (punkty) traci drużyna po tej stronie siatki, na której upadło kółko (kółka), niezależnie od tego czy upadło na boisku, czy poza nim.

KONTAKT Z KÓŁKIEM

- ❖ Kółkiem trzymanym w dłoni nie wolno dotknąć własnego ciała (poza przedramieniem chwytającej ręki), ciała partnera, ziemi, linki ringo (siatki), ani też przełożyć ręki nad linką lub siatką.
- ❖ Zmiana chwytu kółka nie może nastąpić przy utracie kontaktu ręki z kółkiem.




ROZSTAWIENIE NA BOISKU

Rozstawienie zawodników na boisku jest dowolne, a każdy rozgrywa swe rzuty sam, bez podawania partnerom. Celowe podbijanie kółka pod pozorem „upuszczenia” powoduje utratę punktu. Chwyt i rzut następować może także spoza boiska, jednakże kółko winno przelecieć nad linką ringo w granicach boiska wyznaczonego antenkami. Nie wypełnienie tego warunku powoduje utratę punktu.



KROKI NA BOISKU

- ❖ Przy chwycie kółka w miejscu lub po zatrzymaniu się wolno oderwać stopę od podłoża bez prawa jej postawienia przed odrzuceniem kółka.
- ❖ Od pierwszego dotknięcia kółka przy chwytnaniu nie wolno nabierać szybkości ani celowo zbliżać się do boiska przeciwnika pod pozorem „kroków hamowania” – pod karą utraty punktu. W kierunku boiska przeciwnika wolno wykonać jedynie 2 kroki rzeczywistego hamowania, to jest 4 kontakty stóp z podłożem.
- ❖ W kierunku równoległym do linii środkowej lub przy oddalaniu się od niej – wolno od pierwszego dotknięcia chwytanego kółka wykonać dowolną ilość kroków hamowania, a następnie – bez zyskiwania terenu wykonać obrót w kierunku boiska przeciwnika z prawem oderwania dowolnej stopy przy rzucie (pkt. 39).
- ❖ Przy chwycie kółka w powietrzu i lądowaniu przewrotem przez bark, wolno wstać na obie nogi (2 kontakty) oderwać dowolną stopę przed odrzuceniem kółka (pkt.39). Jeśli przewrót nastąpił przy oddalaniu się od linii środkowej – po powstaniu na obie nogi wolno wykonać obrót w kierunku boiska przeciwnika bez zyskiwania terenu – i oderwać dowolną stopę (pkt.39) do rzutu.
- ❖ Przesuwanie stopy lub stóp po podłożu (komenda sędziowska: „suwanie”) powoduje utratę punktu.



W ringo można grać 1x1, 2x2, 3x3, mogą być również drużyny mieszane lub dowolnie. Spróbujcie zagrać w ringo z bratem, siostrą czy kolegami to fajny sposób na spędzanie wolnego czasu, a będziecie go mieli coraz więcej bo zbliżają się wakacje.

Powodzenia Ewa Kaczorowska